

## 平成 27 年度 課程博士学位申請論文要旨

### 青年の自己形成を促す自己の強みの活用に関する研究

森本 哲介

現代社会はライフコースが多様化している社会である。このような社会において、青年は、自分の個性や価値観あるいは好みに合わせて自分のあり方や生き方を選ぶことができるようになった。しかし青年期は自己を確立する時期であり、まだ自己理解が不十分であったり、自己の適性がいまだ明確に定められない青年も多い。そのような青年にとって多様な選択肢の中から自己にとって最適な生き方を選ぶことは、大きな迷いや葛藤があると考えられる。現代の青年においては、自分自身の生き方について選択をする際、まず自己の理解と自己を形成していこうとする構えが必要である。そのためには、青年への自己を形成するための支援が必要である。そこで本論文では、青年が自分なりの生き方について探求するうえで、自分の長所に目を向け、性格的強みの活用を促し、主体的に自己を形成していけるような支援の有用性について検討する。

第 1 章では、自己形成に関連するこれまでの研究を整理し、また自己形成と類似の概念である自己同一性や理想自己との概念の異同を検討した。自己は様々な経験を通して変化するものであるが、自己形成の変化にはまず青年の主体性が重要であり、また、青年が自らの経験する事柄において自分なりの可能性を拓げ、またその可能性の実現のために行動しようという、青年自身の動機づけが重要な役割を果たすことが明らかとなった。

第 2 章では、性格的強みに関連するこれまでの研究を展望した。強みに関する先行研究をまとめて強みとは何かを規定し、また、強みを促すための介入的研究について検討し、それらの先行研究を基礎として自己形成支援に強みを活用することの意味について論じた。具体的には、道徳的な側面から人のもつ様々な性格的な強みについて分類したキャラクターストレングス (Character Strengths ; 以下 CS とする) を中心に、性格的強みの測定尺度や強みについての主観的感覚の測定尺度に関する研究をまとめた。また、強みを日常生活の中で活用することの有効性について、ウェルビーイングの高まりや、自己の目標達成が容易になること、強みを活用する取り組みの継続の容易さ、活用方法の多様さについて論じた。これらをふまえ、自己形成支援として強みを活用することの意義について述べた。

第 3 章では、本論文の目的と構成について述べた。自己形成の動機づけを評価する目的で、自分がもつ様々な可能性を見出していこうとする意欲に関する「可能性追求」と

自己の成長のために実際に努力しようとする意欲に関する「努力主義」の2つの下位因子からなる「自己形成意識」尺度（水間，1998）を用いることとし，青年が，自身のもつ強みを活用することにより自己形成意識を向上させることを検証するという本論文の目的を設定した。

第4章第1節では，大学生を対象に調査を行い，青年自身が自覚している強みと弱みの両方について自由記述による回答を分析し，強みや弱みについての主観的な感覚と，自己形成意識との関連について検討した。その結果，強みでは親切や社交性などを主として，性格や対人関係場面に関するものが多く挙げられており，弱みでは能力や外見的魅力など，本人の努力のみでは変えにくい内容が多く挙げられていた。また強みと弱みの主観的な感覚を比較したところ，強みは弱みと比べ“活用できている”という感覚をもちやすく，強みを活用することは自己形成意識を高めるだけでなく主観的な幸福感を高める可能性があることが示された。一方，弱みは普段の生活で意識されやすいが，活用しにくく，改善しようという意欲は持つものの実際に改善することは難しいことが明らかとなった。これらのことから，自己形成意識を向上させるためには，自己の弱みよりも強みに焦点をあてて活用を促すことが有効であることが示された。

第4章第2節では，強みについての主観的な感覚に焦点をあて，日本語版 Strengths Use Scale を用いて測定した強みの活用感，および日本語版 Strengths Knowledge Scale を用いて測定した強みの自覚感と，自己形成意識との関連について，大学生を対象に調査を実施した。その結果，強みの活用感と自覚感のいずれも自己形成意識と正の関連を示した。また偏相関分析の結果，強みの自覚感は活用感の影響を統制すると自己形成意識と有意な関連がみられなくなった。つまり，青年の自己形成意識を向上させるためには強みを自覚するだけでは十分ではなく，“強みを活用している”という感覚を高めることがより重要であることが明らかとなった。

第5章では，CS の測定尺度である the Values in Action Inventory of Character Strengths（以下 VIA-IS とする）の短縮版の精神的健康への影響と実用可能性を確認するために大学生を対象に調査を実施した。その結果，まず精神的健康への影響については，CS 全体と主観的な幸福感との間に有意な正の相関，CS 全体と抑うつ感との間に有意な負の相関がみられた。このことから CS は精神的健康に負の影響を与えることはなく，正の影響のみ与えることが示された。また実用可能性については，すべての参加協力者が得意な CS を1個以上もっていた。これらのことから CS は，活用を促す強みとして使用することが有効であることが明らかとなった。

本論文における自己形成意識と強みの活用の関連性をより確かな知見とするためには，実際に強みを活用することで青年の自己形成意識が高まることを検証する必要があると

考えた。

第6章では、青年を対象に強みの活用を促す心理学的介入プログラムを実施し、強みについての主観的な感覚が変化し自己形成意識が高まるかについての実践的検証を行った。プログラムの基本構成は、Seligman et al. (2005) による“自己の上位5個の強みを新たな方法で活用する課題 (Using signature strengths in a new way)”に準じた。すなわち、第1週目に参加協力者のCSをVIA-IS短縮版を用いて測定し、第2週目に参加協力者自身の中で上位5個のCSを個人ごとにフィードバックし、その後1週間の日常生活で、各参加協力者がフィードバックされたCSを自分なりに新たな方法で活用するよう促す、というのが本プログラムの手続きである。

本章第1節は、大学1年生を対象に本プログラムを実施した。活用する強みの条件統制について、参加協力者自身の中で上位に評価される強みの活用を促す群 (Signature Strengths Group ; 以下SS群とする) と、参加協力者ごとにランダムに割り当てた5個の強みの活用を促す群 (Random Strengths Group), 無介入のcontrol群を比較し検討した。検証の結果、SS群においてのみ自己形成意識の向上と、強みの活用感の高まりが認められた。この結果から、日常生活の中で強みを十分に活用するためには、自己の中でも上位に位置する強みに焦点をあてて活用を促す必要があることが明らかとなった。

本章第2節は、高校生女子を対象に本プログラムを実施した。本章第1節の結果をふまえて、参加協力者自身の中で上位に評価される強みの活用を促す実験群と、幼少期の記憶を毎晩思い出すという課題を行った統制群を比較し検討した。検証の結果、実験群においてのみ自己形成意識の向上が認められた。また実験群の強みについての主観的感覚 (重要度、意識程度、活用感) の高まりが認められた。この結果から、自己の上位5個の強みを新たな方法で活用する課題の自己形成意識に対する効果について、高校生女子においても確認された。また、実験群の参加協力者のプログラムに対する取り組み状況について検討したところ、ほぼ毎日強みの活用に取り組んでおり、授業や部活動、アルバイトや趣味などの高校生活に即したかたちで強みを活用していた。強みを活用するという課題内容が日常的活動に取り入れやすいことは、自己形成を促進することを目的としたプログラムとして利点であると考えられた。

第7章では、これまでの各章の成果をまとめ総合的な考察を行った。第4章における横断的な調査によって強みについての主観的な感覚と自己形成意識との関連が認められ、また第6章における実践的検証によって自己形成意識の向上が確認されたことから、強みを活用することにより青年の自己形成意識が高まることについて考察した。また、強みに焦点をあてた自己形成支援では、強みを活用した際に青年自身が“強みを活用できている”と実感できるように支援をすることが重要であると述べた。また、教育機関に

おける授業時間を利用したプログラムによって自己形成意識を高められたことから、学校教育機関における集団的介入による自己形成支援の重要性について提言した。そして今後の課題として、対象者のニーズに合わせた強みの活用を促すことで支援効果が高まる可能性についての検証や、強みを活用することをどのように日常生活において習慣化させていくか、という点が挙げられた。